

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Петровская школа № 2"



И.Н. Кузьменко

УТВЕРЖДЕНО

ИП Павлюк Н.Н.



Н.Н. Павлюк

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении
"Петровская школа № 2"
Красногвардейского района Республики Крым
на 2026 год

Приём пищи:

обед

Возрастная категория:

12 лет и старше

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	№ рецептур ы	сборник рецепту р
			белки, г	жиры,г	углево -ды, г			
Неделя 1 День 1								
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,9	102,5	62	2022
	Биточки рубленные куриные с огурцом соленым	130	18,51	3,56	18,95	150,6	602/53	2022
	Каша рассыпчатая пшенная	180	8,05	6,75	46,48	279	114	2022
	Соус томатный	30	2,62	1,17	20,51	105,39	673	2022
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	114	236	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2026
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18	92,7	СРБ	2026
	Итого за прием пищи	895	39,3	17,7	172,2	944,2		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	№ рецептур ы	сборник рецепту р
			белки, г	жиры,г	углево -ды, г			
Неделя 1 День 2								
ОБЕД	Салат из капусты с растительным маслом	100	2,43	5,19	6,98	81,65	60	2022
	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,3	96	2011
	Птица, тушенная в сметанном соусе	100	16,82	6,31	3,95	140,36	594	2022
	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,50	7,20	47,50	295,20	114	2022
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	32	132	241	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2026
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18	92,7	СРБ	2026
	Итого за прием пищи	935	40,6	25,1	149,9	949,2		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	№ рецептур ы	сборник рецепту р
			белки, г	жиры,г	углево -ды, г			
Неделя 1 День 3								
ОБЕД	Салат из отварной свеклы	100	1,40	6,00	8,30	92,0	38	2022
	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	147,5	78	2022
	Котлета рыбная	110	12,78	15,46	14,72	248	161	2022
	Картофельное пюре	180	3,77	8,5	22	188	91	2022
	Соус сметанный	30	0,44	1,5	1,78	22,17	222	2022
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	114	236	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2026
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18	92,7	СРБ	2026
	Итого за прием пищи	975	32,24	38,07	138,73	1004,37		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	№ рецептур ы	сборник рецепту р
			белки, г	жиры,г	углево -ды, г			
Неделя 1 День 4								
ОБЕД	Суп картофельный с фасолью	250	4,31	5,55	18,72	103,47	258	2022
	Печень по-строгановски с огурцом соленым	130	14,3	8,37	12,58	165	172/224/53	2022
	Макаронные изделия отварные	180	6,8	6,7	43,2	259,2	137	2022
	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	10	40	261	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2026
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18	92,7	СРБ	2026
	Итого за прием пищи	875	33,7	21,8	132,0	760,4		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	№ рецептур ы	сборник рецепту р
			белки, г	жиры,г	углево -ды, г			
Неделя 1 День 5								
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,9	102,5	62	2022
	Шницель рубленый куриный с икрой кабачковой	130	18,75	5,42	16,16	174,85	622/СРБ	2022
	Каша рассыпчатая пшеничная	180	7,7	5,3	47,9	270	114	2022
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	32	132	241	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2026
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18	92,7	СРБ	2026
	Итого за прием пищи	865	37,1	16,9	154,5	872,1		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	№ рецептур ы	сборник рецепту р
			белки, г	жиры,г	углево -ды, г			
Неделя 2 День 6								
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,9	102,5	62	2022
	Биточки рубленные куриные с огурцом соленным	130	18,51	3,56	18,95	150,6	602/53	2022
	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,50	7,20	47,50	295,20	114	2022
	Соус томатный	30	2,62	1,17	20,51	105,39	673	2022
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	114	236	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2026
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18	92,7	СРБ	2026
	Итого за прием пищи	895	41,8	18,2	173,3	960,4		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	№ рецептур ы	сборник рецепту р
			белки, г	жиры,г	углево -ды, г			
Неделя 2 День 7								
ОБЕД	Салат из капусты с растительным маслом	100	2,43	5,19	6,98	81,65	60	2022
	Суп картофельный с рыбой	250	11,00	7,25	8,13	144,5	245	2022
	Плов куриный	200	20,07	11,1	36,33	325,06	592	2022
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84	271	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2026
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18	92,7	СРБ	2026
	Итого за прием пищи	855	42,7	24,7	119,1	827,9		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	№ рецептур ы	сборник рецепту р
			белки, г	жиры,г	углево -ды, г			
Неделя 2 День 8								
ОБЕД	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,3	96	2011
	Шницель рубленый куриный с икрой кабачковой	130	18,75	5,42	16,16	174,85	622/СРБ	2022
	Каша рассыпчатая пшеничная	180	7,7	5,3	47,9	270	114	2022
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	32	132	241	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2026
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18	92,7	СРБ	2026
	Итого за прием пищи	865	37,3	17,1	155,5	876,9		

	Наименование блюда		Пищевые вещества			
--	--------------------	--	------------------	--	--	--

Прием пищи		Вес блюда	белки, г	жиры,г	углево -ды, г	Энергетическа я ценность	№ рецептур ы	сборник рецепту р
Неделя 2 День 9								
ОБЕД	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	147,5	78	2022
	Котлета рыбная с огурцом соленным	130	13,02	15,49	19,73	251	161/53	2022
	Картофельное пюре	180	3,77	8,5	22	188	91	2022
	Соус сметанный	30	0,44	1,5	1,78	22,17	222	2022
	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	10	40	261	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2026
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18	92,7	СРБ	2026
	Итого за прием пищи	905	31,0	32,0	117,5	841,4		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	№ рецептур ы	сборник рецепту р
			белки, г	жиры,г	углево -ды, г			
Неделя 2 День 10								
ОБЕД	Салат из моркови по-корейски	100	1,19	7,1	7,7	100,63	68	2022
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,9	102,5	62	2022
	"Ежики" куриные	100	16,7	6,4	12	172,8	605	2022
	Макаронные изделия отварные	180	6,8	6,7	43,2	259,2	137	2022
	Соус томатный	30	2,62	1,17	20,51	105,39	673	2022
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	114	236	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2026
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18	92,7	СРБ	2026
	Итого за прием пищи	965	37,5	27,6	169,7	1047,2		

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	белки, г	жиры, г	углеводы , г	
Итого за весь период	373,3	239,2	1482,5	9083,9
Среднее значение за период	37,3	23,9	148,3	908,4
Норма по СанПиН	31,5	32,2	134,1	952,0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	17,8	11,4	70,8	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ

Возраст детей	обед	норма
12 лет и старше	903	800